

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN BOLAVOLI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Ari Wibowo

NIM 08601244029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,
Pembimbing



Suhadi, M.Pd
NIP. 19600505 198203 1 003

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA"** yang disusun oleh Ari Wibowo, NIM 08601244029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Juni 2013 dan dinyatakan **LULUS**.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M. Pd	Ketua Penguji		19/7/2013
A.Erlina Listyarini, M. Pd	Sekretaris Penguji		17/7/2013
Drs. Amat Komari, M. Si	Penguji I		16/7/2013
Jaka Sunardi, M. Kes	Penguji II		15/7/2013

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP.19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA" benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Juni 2013

Yang Menyatakan



Ari Wibowo
NIM. 08601244029

HALAMAN MOTTO

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka bekerja keraslah (dalam urusan lain)” (QS Al-Ansyirrah ayat 7)

“Sesungguhnya Kami telah memberi kemenangan bagimu satu kemenangan yang nyata” (QS Al-Fath ayat 1)

*“Ujian Terberat Dalam Hidup Adalah Mengendalikan Diri Kita Sendiri”
(Penulis)*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Secarik tulisan ini kubingkiskan untuk :

- ❖ *Ibuku Waluyani dan Bapakku Junarsutrisno yang telah membesarkanku dan memberikan kasih sayang serta do'a hingga aku dapat menempuh jenjang yang lebih tinggi “ inilah bukti jerih payah kalian”*
- ❖ *Kakakku Yunimuryani yang telah memberikan motivasi dan arahnya. Thanks for all “PESAN KAKAK AKAN SELALU AKU INGAT”*
- ❖ *Keluarga besarku. Terima kasih atas dukungan moril selama ini.*
- ❖ *Temen seperjuangan PJKR C'08. **JALIN SEMANGAT TINGGI IKATAN MAHASISWA OLAHRAHA.***
- ❖ *Yang pasti **ALMAMATERKU** tercinta*

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN
DASAR BERMAIN BOLAVOLI SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN
SLEMAN YOGYAKARTA**

Oleh
Ari Wibowo
NIM 08601244029

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean, Sleman Yogyakarta.

Penelitian dalam skripsi ini termasuk dalam penelitian uji korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap keterampilan dasar permainan bolavoli siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dan tes keterampilan bolavoli usia 13-15 tahun untuk mengukur keterampilan dasar bermain bolavoli. Analisis data menggunakan teknik uji korelasi *Product Moment* dari Pearson.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji korelasi dari Pearson maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain bolavoli dengan besar koefisien korelasi adalah 0,808 dan besar hubungan keduanya hanya 0,3%.

Kata Kunci : Kesegaran jasmani, hubungan, keterampilan bermain bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 godean, sleman yogyakarta.” ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 godean, sleman yogyakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Amat Komari, M.Si selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian
4. Suhadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.

5. Drs.Sismadiyanto, M.Pd selaku Dosen penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Drs.Thomas Dwi Herususanto, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Godean yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
7. Adi Nugraha, S.Pd selaku guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Godean yang telah membimbing dan membantu pelaksanaan penelitian.
8. Siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, terimakasih atas waktu, tenaga dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman PJKR C 2008. Terima kasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenangannya. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Penulis

Ari Wibowo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERESEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	10
2. Komponen Kesegaran Jasmani	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	15
4. Hakikat Keterampilan	18
5. Hakikat Permainan Bolavoli	19
6. Teknik Dasar Permainan Bolavoli	20
7. Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Godean.....	27
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data	38
1. Uji Prasyarat Analisis.....	38
a. Uji Normalitas	38
b. Uji Linearitas.....	39
2. Pengujian Hipotesis	40
a. Teknik Korelasi Product Moment	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Statistik Deskriptif.....	42
1. Deskripsi Statistik Variabel Kesegaran Jasmani (X).....	42
2. Deskripsi Statistik Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli	43
B. Uji Persyarat	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Linearitas	45
C. Uji Hipotesis	46
1. Uji Regresi Sederhana	46
2. Uji Koefisien Korelasi Pearson Product Moment (r)	48
D. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN, KETERBATASANDAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Saran-saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 1. Nilai Butir-butir Test Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun	36
Tabel 2. Norma Test Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun	38
Tabel 3. Deskripsi Statistik Kesegaran Jasmani	42
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani	42
Tabel 5. Deskripsi Statistik Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli	44
Tabel 7. Uji Normalitas.....	45
Tabel 8. Uji Linearitas Variabel X dengan Y	45
Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi Model Summary ^b	54
Tabel 10. Hasil Uji Hubungan Simultan	47
Tabel 11. Koefisien Regresi Sederhana	47
Tabel 12. Korelasi Variabel X→Y.....	48

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Antara Variabel Penelitian.....	33
Gambar 2. Diagram Batang Kesegaran Jasmani.....	43
Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli.....	44

Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal Skripsi.....	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	55
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Provinsi DIY	57
Lampiran 5. Surat Izin penelitian BAPPEDA Kab.Sleman.....	58
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian SMP N 3 Godean	59
Lampiran 7. Data Nama Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli	60
Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi	61
Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi.....	63
Lampiran 10 Data Hasil Tes	65
Lampiran 11.Tabulasi Data Keterampilan Bolavoli	66
Lampiran 12. Tabulasi Data Kesegaran Jasmani	67
Lampiran 13. Uji Korelasi Pearson dan Uji Linearitas.....	68
Lampiran 14. Uji Normalitas dan Regresi	70
Lampiran 15. Petunjuk pelaksanaan TKJI	73
Lampiran 16. Tes Keterampilan Bolavoli usia 13-15 tahun	89
Lampiran 17. Dokumen	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pendidikan jasmani disekolah selalu dikaitkan dengan metode pembelajaran serta evaluasi pembelajaran karena disekolah berkenaan dengan hasil belajar dan peningkatan belajar. Perubahan yang terjadi dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Namun dengan melihat kenyataan yang ada, waktu yang dialokasikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP masih kurang maksimal. Jumlah jam pendidikan jasmani hanya 2 jam pelajaran perminggu (2 x 45 menit/minggu) sehingga bisa dikatakan belum memenuhi apa yang diinginkan dalam tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, pada kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan program ekstrakurikuler yang mempunyai tujuan untuk mendukung pembinaan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang anak pada kegiatan yang positif dan dapat

meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Di bidang pendidikan jasmani, program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat terus sejalan dengan harapan untuk dapat mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Sehingga seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Hampir setiap sekolah menengah di Kabupaten Sleman terdapat ekstrakurikuler bolavoli. Minat para siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli juga cukup tinggi, baik siswa putra maupun putri. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Sleman pesertanya cukup banyak. Mereka dilatih berbagai hal tentang bolavoli, mulai dari teknik dasar, taktik dan mental.

Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean, Sleman adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan proses pendidikan secara keseluruhan, artinya kegiatan tersebut tidak dipisahkan dalam proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan intelektual sikap atau ketrampilan secara optimal. Tujuan lain dari ekstrakurikuler bolavoli adalah untuk memberikan kegiatan fisik terhadap siswa agar dapat menyalurkan minat dan bakatnya terhadap permainan tersebut. Namun yang paling utama dalam kegiatan tersebut adalah upaya sistematis terencana dalam pembinaan dan melatih siswa menjadi pemain yang trampil dalam suatu permainan bolavoli. Teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007:20), dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan Bapak Adi Nugraha selaku pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Sleman yang dilakukan tanggal 9 Mei 2012, kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli merupakan kegiatan yang banyak diminati para siswa. Keseluruhan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 20 siswa putri. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan satu kali seminggu pada hari Jum'at yang dilakukan pada sore hari pukul 15.30-17.00 WIB.

Dalam permainan bolavoli, setiap pemain dituntut memiliki keterampilan dasar bermain yang baik agar dapat melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh

setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli teknik dasar harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain. Permainan bolavoli juga melibatkan gerakan-gerakan kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta terdapat unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi dan daya tahan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik pemain dapat menguasai teknik dasar dengan baik, dapat menerapkan strategi dan taktik dalam bermain.

Tinggi badan sangat berperan penting dalam permainan bolavoli. Sebagian besar pemain yang ada dalam permainan bolavoli mempunyai bentuk tubuh yang relatif tinggi. Hal ini dikarenakan untuk mempermudah melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam permainan bolavoli seperti *smash* dan *block*. Namun di SMP Negeri 3 Godean, Sleman yang rata-rata masih berusia 13-15 tahun, secara fisiologis masih dalam masa pertumbuhan. Sehingga tinggi badan mereka masih belum cukup tinggi dalam permainan bolavoli, hal ini sangat berpengaruh dalam penguasaan teknik-teknik permainan bolavoli.

Banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean, Sleman yang mencapai 20 siswa ini, mempunyai hambatan pada saat proses pelaksanaan ekstrakurikuler. Permasalahan yang muncul adalah kurangnya alat olahraga dari sekolah yaitu hanya tersedia 5 bolavoli yang layak dipakai. Dengan banyaknya

siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli menjadikan pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli tidak efektif. Hal ini sangat berpengaruh terhadap keterampilan siswa dalam menguasai teknik-teknik yang diajarkan. Dimana di SMP Negeri 3 Godean Sleman ini masih banyak siswa yang kurang begitu menguasai teknik dasar permainan bolavoli. Kesegaran jasmani mereka juga masih rendah, ini terlihat pada saat memasuki set ke-2, sebagian pemain sudah menurun permainannya yang mungkin dikarenakan para pemain mengalami kelelahan, dan bisa juga disebabkan karena kurangnya latihan yang melatih komponen-komponen kesegaran jasmani seperti daya ledak, kecepatan reaksi, stamina, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan lain sebagainya, yang seharusnya diberikan pada saat latihan untuk meningkatkan komponen kesegaran jasmani para siswa. Hal ini terlihat pada frekuensi latihan siswa ekstrakurikuler SMP N 3 Godean yang masih kurang, yakni hanya 1 kali seminggu.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 58), bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan intensitas latihan 70-80% dari denyut nadi maksimal (DNM). Lamanya latihan antara 20-30 menit dan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan kurangnya frekuensi latihan dapat menyebabkan kurangnya waktu untuk melatih komponen kesegaran jasmani yang mendukung peningkatan prestasi keterampilan dasar permainan bolavoli. Hal ini menyebabkan tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan dasar permainan

bolavoli kurang optimal. Dan itu juga akan berpengaruh terhadap penguasaan teknik.

Komponen kesegaran jasmani ada dua macam, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan (*aerobic endurance*), kekuatan otot (*muscular strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), kelenturan (*fleksibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), daya ledak (*power*), dan kecepatan (*speed*). Apabila komponen-komponen tersebut menunjukkan level baik, maka niscaya kesegaran jasmani yang dimiliki seorang anak juga akan baik.

Kesegaran jasmani yang baik tentunya akan sangat berpengaruh terhadap performa anak, khususnya pada keterampilan bermain bolavoli. Apabila seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik, tentu peluang dia dapat mengeluarkan seluruh keterampilan yang dimiliki akan lebih besar. Sedangkan anak yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan mengalami kesulitan untuk mengeluarkan semua keterampilan yang dimiliki, terlebih ketika dia bermain cukup lama. Hal ini tentunya karena tubuhnya telah mengalami kelelahan karena tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki rendah. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk

melakukan penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bola voli SMP Negeri 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya alat olahraga dari sekolah yaitu hanya tersedia 5 bolavoli yang layak dipakai.
2. Belum diketahuinya tinggi badan para siswayang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 3 Godean, Sleman.
3. Masih kurangnya pengetahuan tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan bolavoli.
4. Kurangnya frekuensi latihan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 3 Godean, sleman.
5. Belum diketahuinya hubungan antara kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bolavoli siswa SMP N 3 Godean,Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai macam permasalahan yang ada di atas, agar penelitian tidak melebar peneliti hanya membatasi masalah yakni hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolavoli SMP N 3 Godean, sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah seperti tersebut di atas. Masalah dalam skripsi ini dapat di rumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolavoli siswa SMP N 3 Godean, Slemanyang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakahnya hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolavoli siswa SMP N 3 Godean, Slemanyang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa ada sumbangan untuk kesegaran jasmani terhadap keterampilan dasar bolavoli.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolavoli.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga

waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

- b. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa tinggi kesegaran jasmani yang mereka miliki.
- c. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- d. Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan SDM dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Judith Rink dan kawan-kawan yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988:43), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, demi memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Wahjoedi (2001: 58-59), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menikmati hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Menurut Sadoso yang dikutip oleh Sumarjo (2002: 43), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu sengangnya dan untuk keperluan mendadak.

Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari sebuah latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait

peforma): agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Menurut Roji (2004: 90), bahwa kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) kesegaran jasmani memberi kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Sedangkan menurut Nurhasanah (2005: 2), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang *relative* lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pengertian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas yang lainnya.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani, baik komponen yang berkaitan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut Wahjoedi (2001: 59-61), komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan

kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Adapun komponen kesegaran jasmaninya sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :
 - 1) Daya tahan jantung
 - 2) Kekuatan otot
 - 3) Kelentukan
 - 4) Komposisi tubuh
- b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
 - 1) Kecepatan
 - 2) Kecepatan reaksi
 - 3) Daya ledak
 - 4) Kelincahan
 - 5) Ketepatan
 - 6) Koordinasi

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), kesegaran jasmani mempunyai dua aspek atau komponen yaitu:

- a. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari :
 - 1) Kekuatan otot
 - 2) Daya tahan otot
 - 3) Daya tahan aerobik
 - 4) Fleksibilitas
 - 5) Komposisi tubuh

b. Kesegaran yang berkaitan dengan keterampilan terdiri dari :

- 1) Koordinasi
- 2) Agilitas
- 3) Kecepatan gerak
- 4) Power
- 5) Keseimbangan
- 6) Waktu relaksi

Surtiyo Utomo (2008: 60-63), mengelompokan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan (*aerobic endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*muscular strength*)
- 3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)
- 4) Kelentukan (*fleksibility*)
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*)

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kelincahan (*agility*)
- 2) Keseimbangan (*balance*)
- 3) Koordinasi (*coordination*)
- 4) Daya ledak (*power*)
- 5) Kecepatan (*speed*)
- 6) Koordinasi (*coordination*)

Menurut Djoko Pekik (2002: 73), kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 61), Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.

Menurut Len Kravitz (2001:6), kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000: 164), kekuatan otot adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya (*force*) maksimal terhadap sebuah tahanan. Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

Menurut Djoko Pekik (2002: 72), daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu lama. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000: 164), daya tahan otot adalah kemampuan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan daya tahan satu periode waktu terhadap ketahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensubstansi suatu kontraksi dalam satu periode.

Menurut Depdiknas (2000: 55), *power* adalah kemampuan otot melakukan kerja secara eksplosif. Sedangkan power menurut Wahjoedi (2001: 61), daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh untuk memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan kemampuan otot secara eksplosif.

Daya tahan paru dan jantung menurut Depdiknas (2000: 53), daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu. Sedangkan menurut Wahjoedi (2001: 59), daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen tubuh lainnya yang saling melengkapi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9), hal-hal yang menunjang

kesegaran jasmani: makan, istirahat, dan olahraga. Berikut adalah penjelasan dari faktor-faktor diatas sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas atau kualitas, yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk bekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dan proporsi karbohidrat 60% lemak 25% dan protein 15%. Untuk memperoleh kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makanan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas sistemorgan, organ, jaringan serta sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari tanpa berhenti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dengan mempunyai kesegaran jasmani

yang baik maka kita akan melakukan suatu aktifitas olahraga dengan baik pula. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 62), kemenangan dan kekalahan sering sekali ditentukan oleh kemampuan fisik dan mental disamping tehnik dan taktik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan mental yang baik akan lebih cenderung diuntungkan. Menurut Suharno HP (1984: 10), apa bila seseorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik yang jelek pada saat pertandingan itu, percayalah akan menimbulkan prestasi regu tersebut akan menurun secara keseluruhan. Akibat lebih jauh lagi dapat menimbulkan turunnya mental *team*, sehingga tim dengan sendirinya sangat menyolok penurunannya. Oleh karena itu kesegaran jasmani menjadi salah satu factor yang paling penting bagi seorang pemain untuk mencapai sebuah prestasi, khususnya dalam permainan bolavoli.

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran misalnya dengan pijat (*masase*), mandi uap (*sauna*), berendam di air hangat atau dengan berlatih olahraga. Berolahraga, merupakan salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab olahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial.

Menurut Arma Abdoellah (1994: 139), untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Menurut Engkos kokasih (1985: 58), bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan:

1. Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).
2. Lamanya latihan antara 20-30 menit.
3. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Menurut Roji (2004: 97), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

4. Hakikat Keterampilan

Keterampilan diterjemahkan dari istilah skill yang dalam dunia olahraga di tandai dengan adanya aktifitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktifitas keterampilan dalam olahraga berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olah raga lain. Istilah keterampilan ini

memiliki beberapa pengertian, tetapi yang lazim di gunakan menurut Lutan (1988: 94) adalah sebagai berikut: “ Keterampilan di pandang sebagai perbuatan yang merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran, juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas.” Lebih lanjut Lutan (1988: 96) menjelaskan.” Seseorang dapat dikatakan terampil atau mahir ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat kejegan yang cukup mantap.’

5. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Margon pada tahun 1985, di kota Holyoke, dia seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA). Pembelajaran bolavoli disamping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Bolavoli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900cm dan panjangnya 1800cm, dibatasi oleh garis-garis selebar 5cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900cm, terbentang kuat dan pendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan untuk anak putri kurang lebih 224 (Bonnie Robinson, 1997:12).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai, teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, *block* dan *smash*.

6. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

a. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh *point*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), ada beberapa jenis servis dalam permainan bolavoli, diantaranya servis tangan bawah (*under hand service*), servis tangan samping (*floating service*), servis *topspin*, dan servis loncat (*jump service*).

b. Passing

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dipertahankan di lapangan sendiri.

Set-up dan umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang mempunyai tujuan menyajikan bola kepada teman seregunya yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan. Dalam permainan bolavoli *passing* dapat dilakukan dengan dua cara passing bawah dan passing atas.

1) *Passing* Atas

Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling

berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27), memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: 1) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, 2) *passing* atas ke arah samping pemain, 3) *passing* atas sambil melompat ke atas, 4) *passing* sambil menjatuhkan diri kesamping, 5) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 28), kesalahan umum pemain dalam melakukan *passing* atas:

- a. Kurang cepat menempatkan badan dibawah bola dan malas menekuk lutut dalam sikap persiapan dalam pelaksanaan.
- b. Membuka jari-jari terlalu lebar atau terlalu rapat kedalam sehingga tidak terbentuk suatu cekungan setengah lingkaran dari jari-jari dan telapak tangan.
- c. Siku terlalu keluar kesamping atau terlalu rapat kedalam sehingga cekungan jari dan telapak tangan kurang sempurna.
- d. Pergelangan tangan kurang lentur kesamping dalam sehingga cekungan tangan kurang sempurna.
- e. Perkenaan bola waktu *passing* pada ujung jari, sehingga kuku sering sobek.
- f. Lengan telah lurus keatas sebelum perkenaan bola, sehingga tidak ada kekuatan untuk mendorong bola kedepan-atas.
- g. Kurang harmonisnya gerak beraturan antara jari, pergelangan tangan, lengan, badan, dan kaki.
- h. Penguasaan koordinasi gerakan yang sangat kurang akibat kurangnya latihan-latihan fisik.
- i. Pemain mudah jemu menjalankan latihan *passing* atas.
- j. Jari-jari rapat dan lemas terutama pada wanita.
- k. Perkenaan bola pada telapak tangan, bukan pada ujung jari, sehingga terdengar bunyi “plak” dalam melakukan *passing* atas.
- l. Menggerakkan pergelangan tangan tidak kearah depan atas melainkan hanya kedepan saja.

2) *Passing* Bawah

Menurut Barbara L Viera (2004 : 19), *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus di pelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa “operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis , menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang terpantul di net”.

Menurut Suharno (1981: 47), mengatakan ada beberapa tahap dalam melakukan *passing* bawah yaitu :

a) Sikap Permulaan

Ambil posisi normal yaitu sikap posisi berdiri dengan posisi salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan badan. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola segera lengan dan tangan diturunkan serta lengan dan tangan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.

b) Sikap Saat Perkenaan

Pada saat mengenakan bola, sikap tubuh harus dalam keadaan siap terhadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus kearah

bola, usahakan perkenaan bola tepat dibagian *proximal* dari pergelangan agar pantulan bola akan melambung dengan sudut pantul 90% sehingga bola akan mudah diterima oleh rekan 1 timnya.

c) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil dipassing bawah maka, segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai banyak fungsi atau kegunaan. Perhatikan bola pada saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada saat memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan antara lain :

- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Di dalam permainan bolavoli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah ada kalanya harus menggunakan satu lengan apabila posisi bola tidak memungkinkan untuk dipassing dengan kedua tangan. Dalam

hal ini, biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25), Kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan pada pelaksanaan teknik *passing* bawah yaitu :

- a. Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- b. Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- c. Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas, sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90 derajat.
- d. Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- e. Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lenga, badan, dan kaki.
- f. Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosi, sehingga bola lari jauh menyelewang.
- g. Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- h. Persentuhan bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- i. Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- j. Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum prsentuhan bola oleh lengan pemukul.
- k. Pemain malas melakukan *passing* atas terutama pada wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
- l. Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar)
- m. Lengan pemukul digerakkan dua kali.
- n. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

c. Umpan (*Set Up*)

Menurut M. Yunus (1992: 101), umpan adalah menyajikan bolakepadateman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserangkan kedaerah lawan dalam bentuk *smash*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 29), untuk melakukan *set up* ada beberapa persyaratan agar hasilnya dapat dismath dengan baik dan berhasil. Adapun persyaratan itu adalah sebagai berikut:

- a. Bola harus melambung dengan tenang didaerah serang lapangan sendiri.

- b. Bola harus bersada diatas jarring dengan ketinggian yang cukup, agar papat dismash belakang.
- c. Jarak bola dari jarring sejauh antara 20 sampai 50 cm, kecuali serangan dari belakang.

d. *Smash*

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usahamencapai kemenangan (M. Yunus, 1992: 108). Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 31), *smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas kebawah, jalannya menukik. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

e. Bendungan (*Block*)

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis seranganlawan (M. Yunus, 1992: 119). Menang atau kalah pada pertandingan *volleysesungguhnya* tergantung pada baik tidaknya *bassic skill* atau kemampuan dasarpemain itu sendiri. *Basic skill block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruhsistem pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungipukulan-pukulan *smash* lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 30), *block* merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Dilihat dari kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *block* adalah suatu usaha pemain untuk menahan serangan lawn dengan cara membendung *smash* dari lawan. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *block* adalah suatu usaha pertahanan sebuah tim atau seseorang

dalam membendung serangan dari tim lawan, untuk mencegah bola masuk ke daerah lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bolavoli terdiri sebagai berikut:

a. *Passing* Bawah

Passing bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik untuk mengoper bola yang dimainkan kepada temannya dengan kedua tangan dari bawah. Biasanya dalam menggunakan *passing* bawah tidak selamanya menggunakan dua tangan bisa juga disaat tertentu menuntut untuk menggunakan 1 tangan.

b. *Passing* Atas

passing atas adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu tehnik untuk mengoper bola yang dimainkan kepada temannya dengan kedua tangan dari atas. Biasanya dalam menggunakan *passing* atas ini lebih sering digunakan untuk mengumpan untuk *smash*.

c. Servis

Servis adalah sebuah pukulan yang dilakukan dari belakan garis lapangan untuk memulai pertandingan kembali, setelah mendapatkan *point*. Servis juga ada berbagai macam, dari servis bawah, servis atas, dan *jump* servis.

d. *Smash*

Smash adalah suatu usaha untuk menyerang dengan memukul bola dengan keras ataupun pelan, dengan arah bola yang menukik. Biasanya *smash* sebagai serangan andalan dari setiap tim untuk menciptakan *point*.

e. *Block*

Block adalah suatu usaha untuk menghadang *smash* dari lawan maupun serangan dari lawan. *Block* dapat dilakukan secara berpasangan ataupun sendiri, dan bisa dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan.

7. Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 GODEAN

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh para siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan badan kajian dan pelajaran dan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar

dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 3 Godean dilaksanakan satu minggu satu kali yaitu setiap hari jumat pada pukul 15:00 WIB, jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berjumlah 20 orang dengan rincian siswa putra berjumlah 10 orang dan siswa putri berjumlah 10 orang. Prestasi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pada tahun 2011 tidak begitu mencolok pada saat O2SN tim bolavoli SMP N 3 Godean tidak meraih juara karena persaingannya yang sangat ketat.

Latihan dimulai pada pukul 15:00 dan diakhiri pada pukul 17:15. Pada awalnya para siswa memulai latihan dengan berdoa terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan lari mengelilingi lapangan bolavoli 5 kali putaran, dan dilanjutkan dengan *stretching*, dilanjutkan dengan mempelajari tehnik dasar permainan bolavoli dari pasing atas, passing bawah, *smash* dan *block*, setiap pertemuan pelatih memberikan porsi yang berbeda-beda. Disela-sela pendinginan pelatih memberi masukan terhadap para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dan menyampaikan perkembangan permainan dan tehnik masing-masing siswa.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hari Yoga Prayadi (2004) yang berjudul hubungan kesegaran jasamani terhadap prestasi belajar mahasiswa IKORA Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2002. Menunjukkan tingkat kesegaran jasamani mahasiswa program studi

IKORA angkatan 2002 fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar dalam kategori sedang (S) indeks prestasi mahasiswa IKORA angkatan 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagian besar dalam kategori memuaskan dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara indeks prestasi dengan tingkat kesegaran jasmani, terbukti dari hasil perolehan perhitungan diperoleh harga $R_{xy} = 0,508$ hasil perhitungan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putra dan mahasiswa putri yang diperoleh dari hasil perhitungan $t_0 = 2,581$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sanyoto (2010) menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebagai berikut: siswa yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali (BS) 0 siswa atau 0%, klasifikasi baik (B) 15 siswa atau 27,78%, klasifikasi sedang (S) 37 siswa atau 68, 52%, klasifikasi kurang (K) 2 siswa atau 3,70% dan klasifikasi kurang sekali (KS) 0 siswa atau 0% berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 2 Gombang yang mengikuti ekstra kurikuler bolavoli berusia 13-15 tahun, termasuk dalam klasifikasi sedang (68, 52%). Karena program latihan yang dilaksanakan belum berimbang antara pengembangan teknik dan fisik siswa, sesuai dengan takaran latihan, meliputi intensitas latihan lama latihan, frekuensi latihan dan macam latihan.

C. Kerangka Berfikir

1. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Bolavoli

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi daya tahan dan gerak dalam bermain bolavoli. Kesegaran jasmani merupakan unsur daya tahan tubuh yang harus dimiliki seorang pemain bolavoli, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik, maka seorang pemain dapat bermain dengan konsistensi yang tinggi dan bermain dengan baik dari awal sampai akhir pertandingan.

Pada saat melakukan observasi ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 3 Godean terlihat ada siswa yang memiliki keterampilan bermain bolavoli yang baik tetapi cepat merasa lelah, ketimbang dengan beberapa pemain yang memiliki keterampilan sedang, tetapi tidak cepat lelah. Kelelahan tersebut dapat disebabkan oleh kondisi fisik pemain kurang baik. Seseorang pemain bolavoli memerlukan kondisi fisik yang bagus untuk mendukung permainan agar lebih baik.

Seperti yang dikemukakan Soeharno HP dalam Arma Abdoellah (1981:140-141), bahwa komponen kesegaran jasmani yang perlu dijaga dalam permainan bolavoli ada 6, yaitu:

- a. Daya ledak otot, daya ledak otot berguna pada saat melakukan cambukan bola dan lompatan pada saat akan menyemes, terlihat pada waktu observasi ada siswa yang mempunyai tubuh kecil tetapi lompatannya hampir bisa menyinggahi siswa yang mempunyai tubuh tinggi.

- b. Kecepatan bereaksi, dalam permainan bolavoli banyak sekali gerakan yang tidak terduga sehingga kecepatan reaksi ini sangat diperlukan dalam bermain bolavoli, terlihat pada saat observasi banyak sekali siswa yang reaksinya sangat lamban sehingga hal ini bisa merugikan tim.
- c. Stamina, permainan bolavoli merupakan permainan yang tidak ditentukan oleh waktu sehingga pemain tidak bisa menduga dan mengira-ngira kapan waktu selesainya permainan, kebanyakan siswa pada saat masuk ke set 3 kondisi staminannya sudah mulai menurun sehingga konsentrasi mereka buyar, dan menyebabkan kehilangan poin bagi tim.
- d. Kelincahan, kelincahan sangat diperlukan dalam permainan bola voli karena dengan kita mempunyai tubuh yang lincah maka dengan bebas kita bisa merubah arah kita dengan mudah, pada umumnya para siswa mempunyai kelincahan yang baik sehingga dalam berpindah posisi dengan cepat tidak menyulitkan.
- e. Kelenturan sendi, *flexybel* merupakan kebutuhan bagi seorang pemain bolavoli karena jika badan kita kaku kita tidak mudah dalam melakukan suatu gerakan dan gerakan kita terbatas, tetapi pada usia remaja masih dalam tubuh kembang sehingga bisa dilatih.
- f. Koordinasi gerakan, gerakan yang dilakukan harus bisa sesuai dengan perintah yang diperintahkan oleh otak pada dasarnya koordinasi gerakan sudah dimiliki oleh para siswa.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto (1993: 62)). Berdasarkan tinjauan pustaka, kerangka berfikir dan penelitian yang relevan, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut, Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bolavoli siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam skripsi ini termasuk dalam penelitian uji korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap keterampilan dasar permainan bolavoli siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini akan menggambarkan hubungan antara beberapa variabel, yaitu variabel X berkorelasi dengan variabel Y.



Gambar 1: Hubungan antara variabel penelitian

X = kesegaran jasmani

Y = keterampilan dasar permainan bolavoli

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel menurut Suharsimi Arikunto (1993: 91), adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dari variabel di atas maka ada variabel yang mempengaruhi dan variabel akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (1993: 93), variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable* (X), sedangkan variabel tidak bebas atau variabel terikat, *dependent variable* (Y).

Dalam penelitian ini merupakan variabel bebas adalah kebugaran jasmani, sedangkan yang merupakan variabel terikatnya atau kriterium adalah keterampilan dasar permainan bolavoli. Secara rinci definisi operasionalnya adalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang harus diukur, adapun tes yang digunakan untuk kebugaran jasmani diukur dengan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI).
2. Keterampilan dasar bolavoli adalah kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar bolavoli yang diukur dengan tes keterampilan Bolavoli Usia 13-15 tahun terdiri atas pass bawah 60 detik, pass atas 60 detik, servis bawah 6x, servis atas 6x dan smash 6x. Pelaksanaan dari kelima tes tersebut sesuai dengan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 tahun (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional, 1999; 7-16).

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1993 : 102), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMP Negeri 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 10 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Sedangkan tehnik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1993 : 122), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Adapun tes yang digunakan antara lain:

1. Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa, memakai tes kebugaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun (Depdiknas. 2010 :3-32). Adapun rangkaian tes, validitas dan reliabilitas tes di bawah ini:

a. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13 - 15 tahun putra dan putri terdiri dari :

- 1) Untuk putra terdiri dari :
 - a) lari 50 meter;
 - b) gantung angkat tubuh, 60 detik;
 - c) baring duduk, 60 detik;
 - d) loncat tegak;
 - e) lari 1000 meter.
- 2) Untuk putri terdiri dari :
 - a) lari 50 meter;
 - b) gantung siku tekuk;
 - c) baring duduk, 60 detik;
 - d) loncat tegak;
 - e) lari 800 meter.

b. Reliabilitas dan Validitas Tes

- 1) Rangkaian tes untuk remaja umur 13 - 15 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

- a) Untuk putera 0.960 - (DOOLITTLE)
- b) Untuk puteri 0.804 - (AITKEN)
- 2) Rangkaian tes untuk remaja umur 13 - 15 tahun mempunyai nilai validitas :
 - a) Untuk putera 0.950 - (DOOLITTLE)
 - b) Untuk puteri 0.923 - (AITKEN)

2. Tes keterampilan Bolavoli usia 13-15 Tahun dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999.

Tes keterampilan Bolavoli usia 13-15 tahun terdiri atas passing bawah 60 detik, pass atas 60 detik, servis bawah 6x, servis atas 6x dan smash 6x. Pelaksanaan dari kelima tes tersebut sesuai dengan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 tahun (1999: 7-16). Data yang terkumpul dari masing-masing butir tes untuk pass bawah 60 detik dan pass atas 60 detik merupakan hasil tes. Sedangkan untuk servis atas 6x, servis bawah 6x dan smash 6x dijumlahkan merupakan hasil tes. Dari hasil tes kemudian dinilai dengan tabel nilai dari masing-masing butir tes.

Tabel. 1 Nilai Butir-butir Test Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun (1999: 17)

NO	Butir tes	Laki-laki	Perempuan	Nilai
1.	Pass bawah	>47	>45	5
		40-46	37-44	4
		27-39	21-36	3
		17-26	13-20	2
		<16	<12	1
2.	Pass atas	>56	>54	5
		43-55	37-53	4

		31-42	20-36	3
		20-30	10-19	2
		<19	<9	1
3.	Servis Bawah	>25	>24	5
		21-24	19-23	4
		15-20	10-18	3
		10-14	5-9	2
		<9	<4	1
4.	Servis Atas	>27	>23	5
		21-24	18-22	4
		15-20	11-17	3
		8-14	7-10	2
		<7	<6	1
5.	Smash	>22	>21	5
		18-21	16-20	4
		12-17	10-15	3
		8-11	7-9	2
		<7	<6	1

Kemudian untuk menentukan klasifikasi setelah butir-butir tes diberi nilai selanjutnya nilai-nilai tersebut dijumlahkan. Dari jumlah nilai tersebut disesuaikan dengan tabel norma.

Tabel. 2 Norma Test Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun (1999: 18)

No.	Klasifikasi	Nilai	
		Laki-laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	22-25	22-25
2.	Baik	19-21	19-21
3.	Sedang	14-18	12-18
4.	Kurang	9-13	9-11
5.	Kurang sekali	5-8	5-8

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik dimaksudkan untuk menjelaskan rata-rata (*mean*) dan simpangan baku, serta untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebelum dilakukan analisis data agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya perlu dilakukan uji persyaratan.

1. Uji Persyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sudjana (2002: 151), asumsi normalitas dipakai, terlebih dahulu perlu diselidiki apakah asumsi itu dipenuhi atau tidak agar langkah selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan. Sebab jika ternyata asumsi

yang diambil tidak benar atau menyimpang bukan saja langkah yang diambil dalam penelitian tidak dapat dipertanggungjawabkan tetapi juga salah.

Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data digunakan teknik *chi kuadrat* dengan rumus :

$$X^2 = \sum \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h}$$

Dimana :

$X^2 = \text{chi kuadrat}$

f_0 = frekuensi yang diperoleh dari (diobservasi dalam) sampel

f_h = frekuensi yang diharapkan dalam sampel

(Sutrisno Hadi, 2004: 259)

Taraf signifikansi yang digunakan 5 %, sehingga apabila *chi kuadrat* hitung (X^2) lebih kecil daripada *chi kuadrat* tabel (X^2) maka distribusi datanya dianggap normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut, kedua variabel harus diuji dengan menggunakan uji F pada taraf signifikan 5%. Dengan rumus:

$$F \text{ reg} = \frac{Rk \text{ reg}}{Rk \text{ res}}$$

Keterangan:

F reg = harga bilangan garis regresi

Rk reg = rerata garis regresi

Rkres = rerata kuadrat residu

Jika F dihitung (F hasil analisis) lebih kecil atau sama dengan F_t (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan linier. Jika F hitung (F hasil analisis) lebih besar dari F_t (F tabel) berarti hubungan kriterium dengan prediktor adalah hubungan non linier.

2. Pengujian Hipotesis

a. Teknik Korelasi *Product Moment*

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel dependen. Maka digunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa computer seri SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y

N : jumlah subjek

$\sum X$: jumlah skor subjek

$\sum X^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum Y$: jumlah skor subjek

$\sum Y^2$: jumlah skor kuadrat

Setelah diperoleh hasil perhitungan, kemudian r_{xy} hitung dikonsultasikan dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila r_{xy} hitung lebih besar atau sama dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%

berarti H_0 -nya ditolak dan ada hubungannya antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sebaliknya jika r_{xy} hitung lebih kecil dari r tabel pada taraf signifikansi 5% berarti H_0 -nya di tolak dan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Statistik Deskriptif

1. Deskripsi Statistik Variabel Kesegaran Jasmani (X)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes Kesegaran Jasmani maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal : 13, skor maksimal = 19, Rata-rata = 16,05, median = 16,5, modus = 17, Standar Deviasi = 1,701.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Kesegaran Jasmani

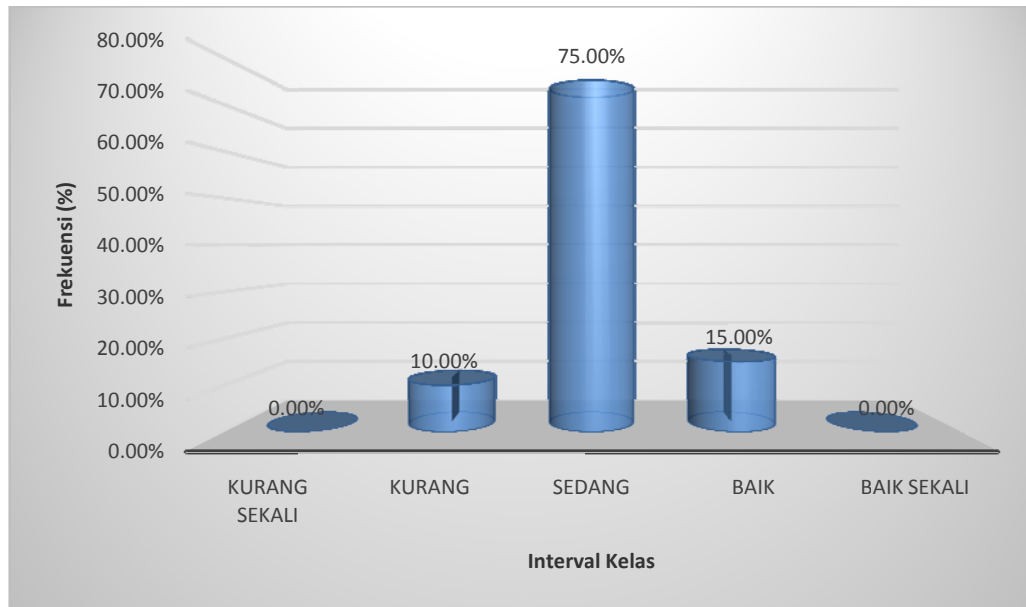
Statistik	Kesegaran Jasmani
N	20
Mean	16,05
Median	16,5
Mode	17
Std. Deviation	1,701
Range	6
Minimum	13
Maximum	19

Hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persen (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0,00%
18 – 21	Baik (B)	3	15,00%
14 – 17	Sedang (S)	15	75,00%
10 – 13	Kurang (K)	2	10,00%
5-9	Kurang sekali (KS)	0	0,00%
Total		20	100,00%

Apabila ditampilkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Kesegaran Jasmani

2. Deskripsi Statistik Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli (Y)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal : 12, skor maksimal = 19, Rata-rata = 14,6, median = 14, modus = 14, Standar Deviasi = 1,818.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli

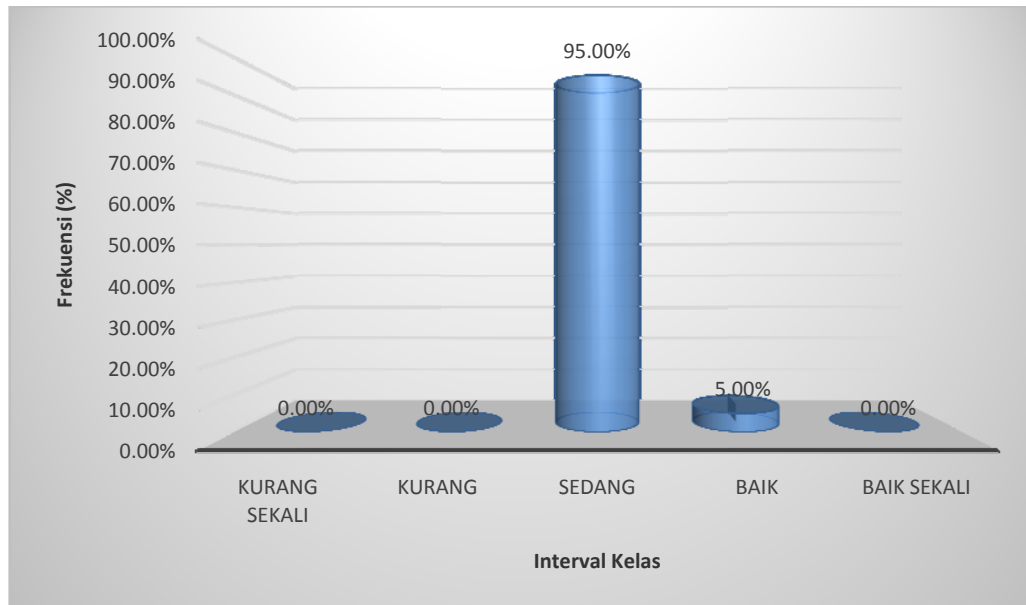
Statistik	Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli
N	20
Mean	14,60
Median	14
Mode	14
Std. Deviation	1,818
Range	7
Minimum	12,00
Maximum	19,00

Hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persen (%)
22-25	Baik Sekali	0	0,00%
19-21	Baik	1	5,00%
12-18	Sedang	19	95,00%
9-11	Kurang	0	0,00%
5-8	Kurang sekali	0	0,00%
Total		20	100,00%

Apabila ditampilkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli

B. Uji Prasayarat

Pengujian asumsi klasik atau prasyarat yang akan diuji dalam model persamaan penelitian ini meliputi uji normalitas, dan Uji linieritas.

1. Uji normalitas.

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Chi-Square*. Hasil pengujian asumsi normalitas dalam penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 7 Uji Normalitas

	Kesegaran Jasmani	Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli
Chi-Square	3,800 ^a	9,400 ^a
df	6	6
Asymp. Sig.	0,704	0,152
Interpretation	Normal	Normal

Sumber: Data sekunder yang diolah

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di atas, dimana menunjukkan nilai Asymp. Sig variabel X dan Y lebih besar ($>\alpha$ (0,05)). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa model regresi berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas.

Uji linieritas dilakukan dengan menganalisa hubungan yang searah antara variabel independen dengan variabel dependen. Apabila nilai koefisien signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel memiliki hubungan yang bersifat linier.

TABEL 8
Uji Linieritas variabel X dengan Y

Variabel	Linearity Statistics	
	Sig.	Interpretation
X → Y	0,278	Linier

a. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli

Sumber: Data sekunder yang diolah

Berdasarkan pada tabel diatas, terlihat bahwa variabel independen memiliki sig. Lebih besar dari 0,05 maka variable X bersifat linier dengan variabel Dependen Y. Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut maka analisis berikutnya menggunakan statistik parametrik karena semua uji prasyarat terpenuhi.

C. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Sederhana

a. Uji koefisien determinasi Variabel (R^2).

Koefisien determinasi (Adjusted R^2) yang terlihat pada tabel mengindikasikan kemampuan persamaan regresi sederhana untuk menunjukkan besarnya hubungandengan variabel dependen.

TABEL 9
Hasil Uji Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X - Y	0,058 ^a	0,003	0,052	1,865

a. Predictors: (Constant), X,

b. Dependent Variable: Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli (Y)

Koefisien determinasi (Adjusted R^2) yang terlihat pada tabel diatas mengindikasikan kemampuan persamaan regresi sederhana untuk menunjukkan tingkat penjelasan model dengan variabel dependen. Besarnya koefisien determinasi (Adjusted R^2) untuk kesegaran jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli adalah 0,003 atau 0,3% ini berarti bahwa variabel tersebut, secara simultan memiliki tingkat hubungan hanya 0,3% sehingga hubunganya sangat kecil sekali.

b. Uji hubungan simultan (F Test).

Uji F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam model mempunyai hubungan secara dengan variabel dependen.

TABEL 10
Hasil Uji Hubungan Simultan

Variabel	Nilai F	Asymp. Sig.	Keterangan
X → Y	0,061	0,808 ^a	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji signifikan variabel independen (X) memiliki hubungan dengan variabel dependen (Y) secara signifikan. Dari uji ANOVA atau F test didapat nilai F test untuk hubungan Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli sebesar 0,061 dan signifikan sebesar (0,808) > alpha (0,05) yang berarti bahwa variabel tersebut secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli pada siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Tabel 11. Koefisien Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13,607	4,059		3,352	,004
Kesegaran Jasmani	,062	,252	,058	,246	,808

Hasil perhitungan regresi pada tabel diatas diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Persamaan Regresi Kesegaran Jasmani : $Y = 13,607 + 0,062 X$ Dari persamaan regresi tersebut berarti bahwa jika X bernilai 0 maka nilai Y adalah sebesar 13,607, sedangkan jika nilai X bertambah 1 satuan maka nilai Y akan bertambah 0,062 menjadi 13,669.

2. Uji Koefisien Korelasi Pearson Product Moment (r)

Koefisien nilai korelasi adalah hasil perhitungan menggunakan rumus dari Pearson untuk mengetahui signifikan atau ada tidaknya hubungan antara dua variabel, dalam penelitian ini nilai korelasi yang diperoleh adalah :

Tabel 12 Korelasi Variabel X \rightarrow Y

		kesegaran jasmani
Keterampilan bermain bolavoli	Pearson Correlation	0,058
	Sig. (2-tailed)	0,808
	N	20

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa :

Variabel Kesegaran Jasmani memiliki nilai sig. sebesar 0,808 lebih besar dari nilai 0,05 maka hubungan X dengan Y signifikan.

D. Pembahasan

Penelitian ini menguji hubungan antara variabel Kesegaran Jasmani, dengan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli pada siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Berdasarkan pada pengujian empiris yang telah dilakukan dengan hipotesis dalam penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa variabel independen diatas memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel

dependen. Besarnya hubungan variabel X dengan variabel Y (Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli) hanya sebesar 0,3%.

Hasil dari uji ANOVA atau F test didapat nilai F test untuk hubungan Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli sebesar 0,061 dan signifikan sebesar $(0,808) > \alpha (0,05)$ yang berarti bahwa variabel tersebut secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli pada siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean, Sleman.

BAB V

KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN-SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini adalah kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan dasar bermain bolavoli pada siswa SMP N 3 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, dengan besar sumbanganya adalah 0,3%.

B. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada siswa yang belum makan siang atau sarapan.
3. Peneliti tidak memperhatikan berat bola dan tekanan angin yang digunakan untuk pengambilan data, sehingga ada kemungkinan berat bola dan tekanan angin yang berbeda dari beberapa bola yang digunakan.

4. Peneliti dalam tes kesegaran jasmani khususnya lari 1000 m untuk putra dan 800 m untuk putri tidak bisa dilaksanakan di lintasan lari. Peneliti melaksanakan di lapangan area sekolah.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:


1. Bagi guru atau pelatih bolavoli, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar permainan bolavoli saat membina atlet atau siswa.
2. Bagi siswa atau atlet bolavoli agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan dasar permainan bolavoli, seperti *passing*, *sevice*, *smash*, *block* dan lain sebagainya.
3. Bagi pelatih, hendaknya menambah frekuensi latihan untuk mendukung terciptanya kesegaran jasmani yang baik dan keterampilan dasar permainan bolavoli.
4. Bagi siswa atau atlet bolavoli, hendaknya menjaga atau menambah kesegaran jasmaninya agar dapat bermain bolavoli dengan baik.
5. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap keterampilan dasar permainan bolavoli dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya
- _____. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Barbara L. Viera. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Bonnie Robinson dan Barbar L. Viera. (1997). *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun. 10-12 Tahun. 13-15 Tahun. 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdiknas. (1999/2000). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- _____. (2004). *Bugar & Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Panduan Latihan Kesegaran Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Heri Yogo. (2004). *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ikora Angkatan 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. UNY: Skripsi
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada,
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: Debdikbud.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK. IKIP Semarang.
- Nurhasanah. (2005: 2). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Dan Bugar*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas: Jakarta
- _____. (2000). *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas
- Roji. (2004: 90). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Sanyoto. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa SMP N 2 Gombang*. UNY : Skripsi
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik, jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sumarjo. (2002). *Diktat pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIK UNY.
- Surtiyo Utomo. (2008). *Penjasorkes untuk 2 SMP/Mts*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembinaan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani “Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia”* Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta : UNY
- Wahjoedi. (2001) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal Skripsi

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 231 /POR/VI/2012
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

12 Juni 2012


Kepada : Yth. Drs. Suhadi, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Ari Wibowo
NIM : 08601244029
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 3 Godean Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

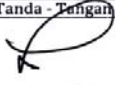



Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001.

File : Pemb TASmydoc/12

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ari Wibowo
 NIM : 08601244029
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Sunardi, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	24/9-2012	laporan Bab I, II, III kemudian dikoreksi!	
2			
3	4/11-2012	① diperbaiki A.B. ② Kesimpulan dan Keterampilan B.cek?	
4			
5			
6			
7	6/5-2013	Buat laporan lengkap	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 86 /UN.34.16/PP/2013 28 Februari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ari Wibowo
NIM : 08601244029
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
W a k t u : 1 Maret s/d 25 Maret 2013
Tempat/Obyek : SMP Negeri 3 Godean/siswa
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Dasar Permainan Bolavoli SMP N 3 Godean Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpus Agus Sudarso, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N 3 Godean
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/1803/V/3/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 86/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 28 Februari 2013 Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ARI WIBOWO NIP/NIM : 08601244029
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
Judul : HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLAVOLI SMP N 3 GODEAN YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI
Lokasi : SMP N 3 GODEAN Kec. GODEAN, Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 01 Maret 2013 s/d 01 Juni 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 01 Maret 2013
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Tembusan:

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c.q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang bersangkutan



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian BAPPEDA Kab.Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 656 / 2013

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/1803/V/3/2013 Tanggal : 01 Maret 2013
Hal : Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ARI WIBOWO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 08601244029
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Klaci 2 Margoluwih Seyegan
No. Telp / HP : 087839495056
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLAVOLI SMP N 3 GODEAN YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
Lokasi : SMP N 3 Godean
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 01 Maret 2013 s/d 01 Juni 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 4 Februari 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi



Dr. SUCIRIANI SINURAYA, M.Si, M.M
Pembina, IV/a
NIP 19630112 198903 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Godean
6. Kepala SMP N 3 Godean
7. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian SMP N 3 Godean



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 3 GODEAN**

Alamat : Sidoarum, Godean, Sleman, Kode Pos 55564
Telp. 0274 798647

SURAT KETERANGAN

Nomor : 026/11

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama	: Drs. Thomas Dwi Herusantosa, M.Pd.
NIP	: 19610507 198111 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 3 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama	: ARI WIBOWO
NIM	: 08601244029
Universitas	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi	: PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, dan REKREASI
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Adalah benar-benar telah mengadakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul :
"HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN
BOLA VOLI SMP NEGERI 3 GODEAN YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLLI."

Yang dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2013 dan 26 Maret 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 16 Mei 2013

Kepala Sekolah




Drs. Thomas Dwi Herusantosa.M.Pd
Pembina Tingkat.I,IV/B.
NIP. 19610507 198111 1 001

Lampiran 7. Data Nama Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

Data Nama Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

No	Nama Peserta	Tanggal lahir
1.	Ajeng	20 Mei 1998
2.	Novia P	07 Oktober 2000
3.	Emi	20 November 1999
4.	Tifka	01 Februari 1999
5.	Lina	08 Agustus 1998
6.	Rossa	02 November 1998
7.	Wulan	22 Juni 1998
8.	Dwi	23 Juli 2000
9.	Novia	24 Desember 1998
10.	Hani	24 Februari 1999
11.	Rizki	09 Juli 1998
12.	Selma	06 Desember 2000
13.	Salsa	11 Juli 1999
14.	Fiska	15 Agustus 1998
15.	Fafa	05 Mei 2000
16.	Erin	13 Maret 1999
17.	Fitria	25 September 2000
18.	Tiane	26 Mei 1999
19.	Dena Handayani	26 Desember 1999
20.	Karimah	25 Agustus 2000

Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3057 / MET / SW - 104 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151 Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch Kapasitas : 60 menit Tipe/Model : SW 01-X008</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Nomor Seri : Merek/Buatan : ALBA Lain-lain : Other :</p>
<p>Nama : Alamat : Address :</p>	<p>Syafiq Kulatif Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>	<p>17 Oktober 2011</p>
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>Lihat sebaliknya</p>
<p align="right">Yogyakarta, 18 Oktober 2011 Kepala BALAI METROLOGI Soedartono, SE NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 3056 / MET / SW - 103 / X / 2011</p>	
<p>No. Order : 002151 Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Tipe/Model : Type/Model :</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Casio Trade Mark/Manufaktur : Lain-lain : Other :</p>
<p>Nama : Name : Alamat : Address :</p>	<p>: Syafiq Kulatif : Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method : Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard : Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability :</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated</p>	<p>: 17 Oktober 2011</p>
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	<p>: Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>: Lihat sebaliknya</p>
<p>Yogyakarta, 18 Oktober 2011 Kepala BALAI METROLOGI NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p>DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 10. Data Hasil Test

No	Nama	Pas Bawah (60dtk)	Pas Atas (60dtk)	SMASH	Servis Atas	Servis Bawah	Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk (60dtk)	Loncat tegak	Lari 800 m
1	Ajeng	35	48	10	13	8	7.44	09.42	30	37	05.59.36
2	Novia P	21	27	8	19	8	7.50	11.03	30	34	05.55.34
3	Emi	33	33	12	9	11	7.92	07.66	20	32	04.47.26
4	Tifka	40	34	19	21	20	7.44	10.50	21	29	04.44.44
5	Lina	28	17	19	10	6	7.19	25.14	24	42	05.43.05
6	Rossa	30	23	8	7	17	7.90	04.56	29	38	05.13.64
7	Wulan	39	40	14	8	6	8.58	07.97	24	52	06.05.10
8	Dwi	47	33	9	17	19	8.40	16.59	25	39	04.45.72
9	Novia	20	27	10	9	9	7.12	07.70	20	27	06.01.06
10	Hani	25	33	10	9	15	7.15	03.77	15	26	05.41.38
11	Rizki	27	38	19	18	17	8.87	03.09	28	26	05.44.26
12	Selma	23	24	6	6	14	7.56	02.35	26	23	05.26.38
13	Salsa	40	29	7	8	9	8.35	06.46	26	41	06.09.42
14	Fiska	27	25	12	22	12	9.31	14.48	29	32	04.50.21
15	Fafa	24	20	18	11	12	8.22	09.17	18	29	05.39.12
16	Erin	29	41	13	10	11	7.69	07.50	25	40	06.02.19
17	Fitria	30	33	12	13	15	8.11	04.33	31	34	04.22.81
18	Tiane	34	31	13	9	19	10.06	04.89	22	38	05.58.27
19	Dena. H	21	24	9	17	12	9.25	07.50	36	39	05.52.39
20	Karimah	27	28	8	8	15	7.21	08.66	26	38	04.56.33

Lampiran 11. Tabulasi Data Keterampilan Bermain Bolavoli

Tabulasi Data Keterampilan Bermain Bolavoli

No	Pas Bawah (60dtk)	Pas Atas (60dtk)	Smash	Servis Atas	Servis Bawah	Total Skor	Keterangan
1	3	4	3	3	2	15	Sedang
2	3	3	2	4	2	14	Sedang
3	3	3	3	2	3	14	Sedang
4	4	3	4	4	4	19	Baik
5	3	2	4	3	1	13	Sedang
6	3	3	2	2	3	13	Sedang
7	4	4	3	2	1	14	Sedang
8	5	3	2	3	4	17	Sedang
9	2	3	3	2	2	12	Sedang
10	3	3	3	2	3	14	Sedang
11	3	4	4	3	3	17	Sedang
12	3	3	1	2	3	12	Sedang
13	4	3	2	2	2	13	Sedang
14	3	3	3	4	3	16	Sedang
15	3	3	4	3	3	16	Sedang
16	3	4	3	3	3	16	Sedang
17	3	3	3	3	3	15	Sedang
18	3	3	3	2	4	15	Sedang
19	3	3	2	3	3	14	Sedang
20	3	3	2	2	3	13	Sedang

Lampiran 12. Tabulasi Data Kesegaran Jasmani

Tabulasi Data Kesegaran Jasmani

No	Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk (60dtk)	Loncat tegak	Lari 800 m	Total Skor	Keterangan
1	5	2	5	3	2	17	Sedang
2	5	3	5	3	2	18	Baik
3	4	2	4	3	3	16	Sedang
4	5	3	4	2	3	17	Sedang
5	5	4	4	4	2	19	Baik
6	4	2	5	3	2	16	Sedang
7	4	2	4	5	2	17	Sedang
8	4	3	4	4	3	18	Baik
9	5	2	4	2	2	15	Sedang
10	5	2	3	2	2	14	Sedang
11	3	2	5	2	2	14	Sedang
12	5	1	4	2	2	14	Sedang
13	4	2	4	4	2	16	Sedang
14	3	3	5	3	3	17	Sedang
15	4	2	3	2	2	13	Kurang
16	5	2	4	4	2	17	Sedang
17	4	2	5	3	3	17	Sedang
18	2	2	4	3	2	13	Kurang
19	3	2	5	4	2	16	Sedang
20	5	2	4	3	3	17	Sedang

Lampiran 13. Uji Korelasi Pearson dan Uji Linearitas

Uji Korelasi Pearson

Correlations		Keterampilan bermain bolavoli	kesegaran jasmani
Keterampilan bermain bolavoli	Pearson Correlation	1	,058
	Sig. (2-tailed)		,808
	N	20	20
kesegaran jasmani	Pearson Correlation	,058	1
	Sig. (2-tailed)	,808	
	N	20	20

Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan bermain bolavoli * kesegaran jasmani	Between Groups (Combined)	22,419	6	3,737	1,203	,364
	Linearity	,210	1	,210	,068	,799
	Deviation from Linearity	22,209	5	4,442	1,430	,278
	Within Groups	40,381	13	3,106		
	Total	62,800	19			

Lampiran 14. Uji Normalitas dan Uji Regresi

Uji Normalitas

Test Statistics ^a		
	Keterampilan bermain bolavoli	kesegaran jasmani
Chi-Square	3,800 ^a	9,400 ^a
df	6	6
Asymp. Sig.	,704	,152

a. 7 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,9.

Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,058 ^a	,003	-,052	1,865	,003	,061	1	18	,808

a. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,210	1	,210	,061	,808 ^a
	Residual	62,590	18	3,477		
	Total	62,800	19			

a. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

b. Dependent Variable: Keterampilan bermain bolavoli

Coefficients ^a										
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	13,607	4,059		3,35	,004					
kesegaran jasmani	,062	,252	,058	,246	,808	,058	,058	,058	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Keterampilan bermain bolavoli

Lampiran 15. Petunjuk pelaksanaan TKJI

Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 13 - 15 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Untuk putra terdiri dari :
 - a. lari 50 meter;
 - b. gantung angkat tubuh, 60 detik;
 - c. baring duduk, 60 detik;
 - d. loncat tegak;
 - e. lari 1000 meter.
2. Untuk putri terdiri dari :
 - a. lari 50 meter;
 - b. gantung siku tekuk;
 - c. baring duduk, 60 detik;
 - d. loncat tegak;
 - e. lari 800 meter.

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 50 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan,
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Formulir
- 8) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

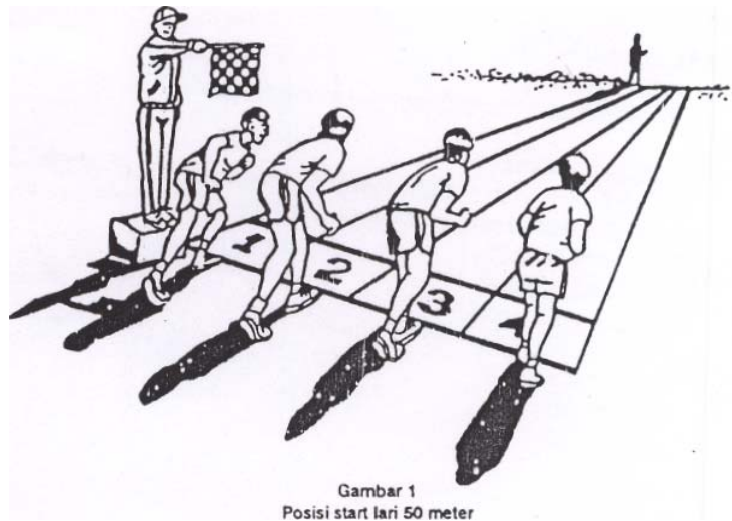
d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan
 - a) Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
 - b) Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) pelari mencuri start;

- b) pelari tidak melewati garis finish
- c) pelari terganggu dengan pelari yang lain;

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.



Gambar 5 : posisi start lari 50 meter

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk putri.

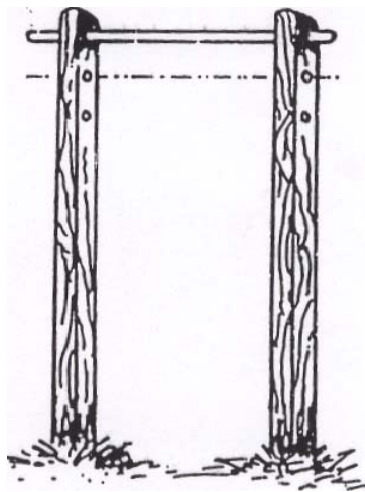
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) rantai rata dan bersih
- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, Sesuai dengan peserta.
- c) Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci



Gambar 6 Palang tunggal

- d) stopwatch;
- e) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- f) alat tulis.

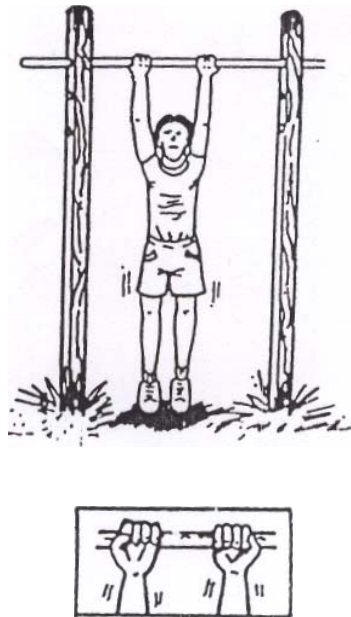
3) Petugas tes

- a) pengamat waktu
- b) penghitung gerakan merangkap pencatat tasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 7 Sikap permulaan gantung angkat tubuh

- b) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar) kemudian kembali ke sikap permulaan.

Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

5) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila

- a) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun;
- b) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal;
- c) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

6) Pencatatan Hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk untuk puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

- a) lantai yang rata dan bersih;
- b) palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.
- c) Palang pegangan terbuat dari besi berdiameter ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
- d) stopwatch;
- e) serbuk kapur atau magnesium karbonat;
- f) alat tulis

3) Petugas tes

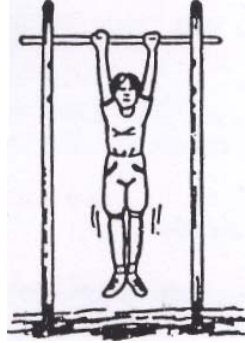
- a) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan ,menghadap kearah kepala.

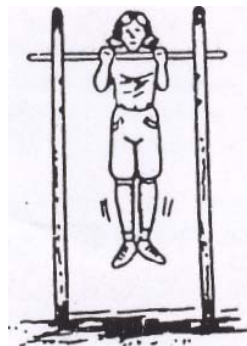


Gambar 8. Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin



Gambar 9 Sikap gantung siku tekuk

5) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (no).

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

1) Alat dan fasilitas

- a) lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;
- b) stopwatch;
- c) alat tulis;
- d) alas/tikar/matras jika diperlukan;
- e) Petugas tes

b. pengamat waktu

c. penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

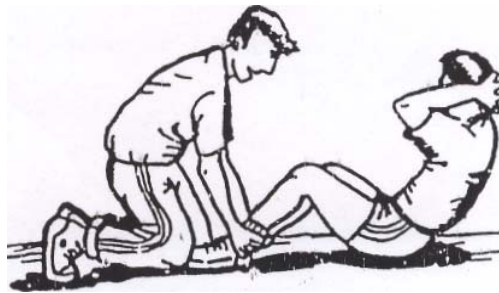
- a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\sim 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang seling diletakkan dibelakang kepala.,
- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



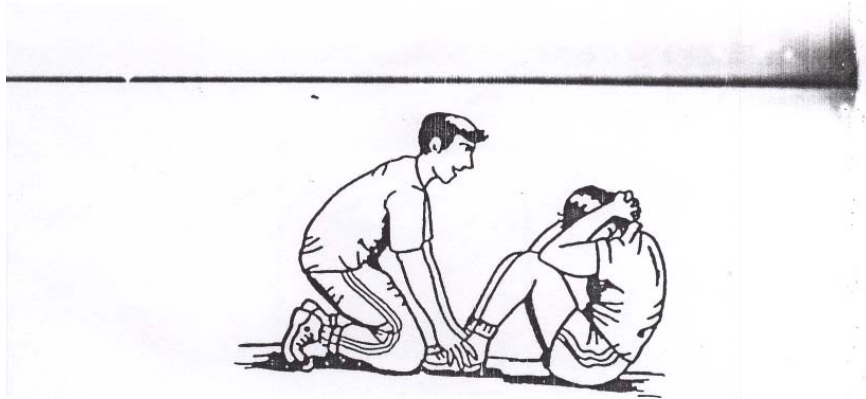
Gambar 10 Sikap permulaan baring duduk

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 9)



Garmbar 11 Gerakan baring menuju duduk



Gambar 12 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

- 1) gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;
- 2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- 3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (noI) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 10)
- 2) serbuk kapur;
- 3) alat penghapus papan tulis;
- 4) alat tulis;

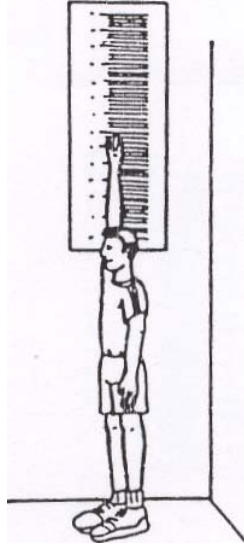
c. Petugas tes

d. Pengamat dan pencatat hasil

e. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

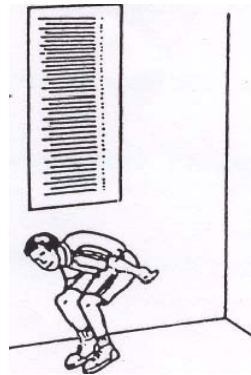
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 11).



Gambar 13 Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 14 Sikap awalan loncat tegak



Gambat 15 Gerakan meloncat tegak

c) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain

f. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lari 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri;
- 2) stopwatch;
- 3) bendera start;
- 4) peluit;
- 5) tiang pancang;
- 6) alat tulis

c. Petugas tes

1) petugas keberangkatan;

d. pengukurwaktu;

e. pencatat hasil;

f. pembantu umum;

g. Pelaksanaan

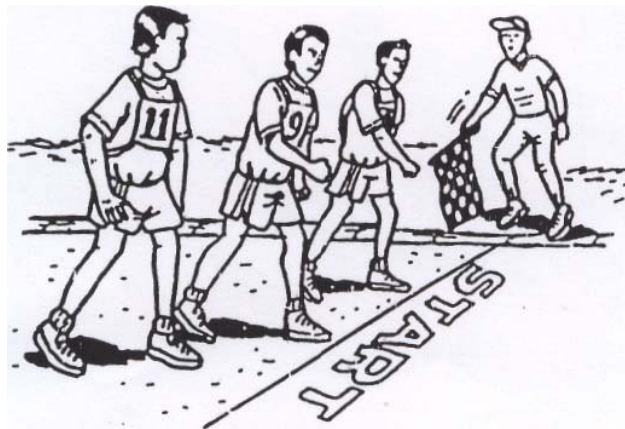
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 14)

b) Pada aba-aba "YA" peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.



Gambar 16 Posisi start lari 1000 dan 800 meter

Catatan :

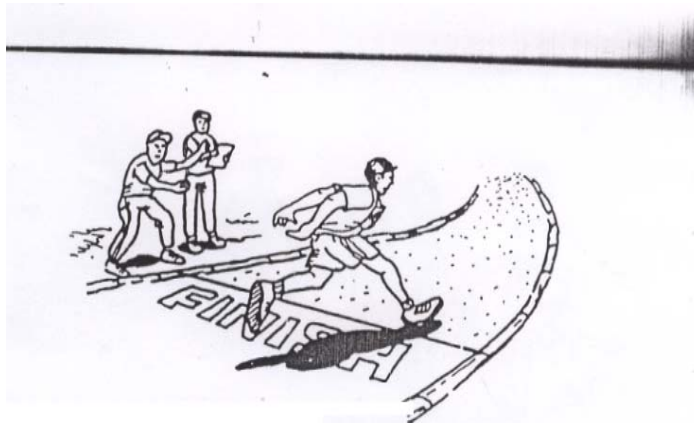
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

h. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 15).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3' 12"



Gambar 17 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Lampiran 16. Tes Keterampilan Bolavoli usia 13-15 tahun

Tes keterampilan Bolavoli usia 13-15 tahun terdiri atas passing bawah 60 detik, pass atas 60 detik, servis bawah 6x, servis atas 6x dan smash 6x. Pelaksanaan dari kelima tes tersebut sesuai dengan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 tahun (1999: 7-16). Data yang terkumpul dari masing-masing butir tes untuk pass bawah 60 detik dan pass atas 60 detik merupakan hasil tes. Sedangkan untuk servis atas 6x, servis bawah 6x dan smash 6x dijumlahkan merupakan hasil tes. Dari hasil tes kemudian dinilai dengan tabel nilai dari masing-masing butir tes.

Tabel. 1 Nilai Butir-butir Test Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun (1999: 17)

NO	Butir tes	Laki-laki	Perempuan	Nilai
1.	Pass bawah	>47	>45	5
		40-46	37-44	4
		27-39	21-36	3
		17-26	13-20	2
		<16	<12	1
2.	Pass atas	>56	>54	5
		43-55	37-53	4
		31-42	20-36	3
		20-30	10-19	2
		<19	<9	1
3.	Servis Bawah	>25	>24	5

		21-24	19-23	4
		15-20	10-18	3
		10-14	5-9	2
		<9	<4	1
4.	Servis Atas	>27	>23	5
		21-24	18-22	4
		15-20	11-17	3
		8-14	7-10	2
		<7	<6	1
5.	Smash	>22	>21	5
		18-21	16-20	4
		12-17	10-15	3
		8-11	7-9	2
		<7	<6	1

Kemudian untuk menentukan klasifikasi setelah butir-butir tes diberi nilai selanjutnya nilai-nilai tersebut dijumlahkan. Dari jumlah nilai tersebut disesuaikan dengan tabel norma.

Lampiran 17. Dokumen



Test Lari 50 m siswa puteri



Test gantung siku tekuk 60 detik



Test baring duduk selama 60 detik



Test lari 800 m siswa puteri



Test servis atas sebanyak 6 kali



Test servis bawah sebanyak 6 kali



Test *Passing* bawah selama 60 detik



Test *passing* atas selama 60 detik



Test *smash* sebanyak 6 kali